

2017

Terepgyakorlatom helyszíne:

KZS Mobil Car Kft.

Csongrád megye, Szeged

*Szemán Bars*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak**Terepgyakorlati feladataim...**

A terepgyakorlati feladatomban során több különböző területen is helyt kellett állnom, mint egészségfejlesztő szakember. Életemre szóló tapasztalatra tettem szert az adminisztráció rejtelméből. Többek között az egészségtérkép elemzése és a munkafüzetek elkészítése nagy feladat volt a számomra.

Ami magát az egészségfejlesztést illeti rengeteg hasznos impulzus ért és talán egy kis rutint is szereztem a továbbiakra nézve.

Nagyon hasznos volt a hosszú tanácsadás. Ezt egy olyan személlyel végeztem, aki szintén első alkalommal került ilyen helyzetbe, nem volt még része ilyen feladatban azelőtt. Két rutintalan ember viszont egy hasznos és hosszútávra kifizetődő anyagot hozott össze és úgy gondolom, hogy a kliensem segítségére tudtam lenni.

Az egyéni útmutatások is különlegesebbek a számomra. Itt rövid, egy alkalmas interjúkat készítettem és azonnali megoldással próbáltam szolgálni. Kreatív ötletekre volt szükség és ezekből nem volt hiány, ezt az alanyok is alátámasztották és pozitívan jeleztek vissza.

A projektem a mozgásos feladatokon át a mentális gyakorlatokig tartalmazott elemeket. Próbáltam minél sokszínűbbé tenni és minél több életmód kategóriát érinteni.

Mindezek mellett próbáltam beilleszkedni és hasznos tagja lenni a csapatnak. Segítettem a papírmunkában, ez többnyire nyomtatást jelentett, vagy éppen főztem kávékat a dolgozók számára.

Egyél az egészségedért!

Palánta salátabár – 0670 249 5063, Gutenberg utca 5.

Fittanyuka – 0630 559 6107, Szentháromság utca 39.

Green Fusion – 0670 611 0357 – Vitéz utca 3.

Az Élet Étterme – 0630 755 2366, Jókai utca 7-9.

Pipitér Falatozó – 0630 500 7459, Tisza Lajos körút 65.

Ego Food – 0630 844 7202, Deák Ferenc utca 30.

Órangyal étterem – 0630 945 7201, Szent Mihály utca 1.

Oliva Bisztró – 0662 672 850, Csongrádi sugárút 7/A

Ét-trend – 0662 540 774, Moszkvai körút 11.



Amire büszke vagyok....

Úgy gondolom, hogy a négy módszerem közül az egészséges étkezésre irányuló feladatra lehetek a legbüszkébb. A módszer célja az volt, hogy a mindennapok során minél változatosabbá és egészségesebbé tegyék a dolgozók az étrendjüket, de legalább az ebédjüket. Ehhez egy saját ötlet alapján elkészített plakátot használtam, mely a képen is látható.

Azért vagyok erre büszke, mert végig az volt a célom, hogy szokássá váljon végül valamelyik módszer és azt gondolom, hogy ez sikerült.

Szemán Bars egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Barsot már régebb óta ismerem, aki egy életvidám, barátságos és kreatív fiú. Eddig is lelkesen hozta nekünk a feladatait és a program, amit ebben a félévben csinált velünk, ez is nagyon tetszett.

Nagyon sokszínű és jó dolgokat próbáltunk ki és én személy szerint is tapasztaltam változásokat. Az étkezésem máris megváltozott, én is az ételrendelős csoportba tartozom és nagyon jó ötlet volt, hogy mást is próbáljunk ki. A csapatszellem is érezhetően javult az ittléte alatt.

Órhalmi Szikria

kapcsolattartó
terepkoordinátor